


Programme hebdomadaire des activités en mouvement pour les 1 à 4H

Principe :



Je fais d'abord le défi du jour.

Puis pour chaque thème proposé je choisis une activité du catalogue (cela fait 3 activités en tout/jour). Voici l'exemple ci-dessous :



Exemple :

Lundi	Thèmes imposés A + C + D	Activités choisies A1 / C3/ D2	Réussi/échoué 
-------	-----------------------------	-----------------------------------	--



Semaine 1 (du 23 mars au 27 mars 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait  / 
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + E	A..... / C...../ E.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + B + D	A..... / B...../ D.....	



Semaine 2 (du 30 mars au 3 avril 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait  / 
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + E	A..... / C...../ E.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + B + D	A..... / B...../ D.....	



Semaine 3 (du 6 avril au 10 avril 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait  / 
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + E	A..... / C...../ E.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + B + D	A..... / B...../ D.....	

Semaine 4 (du 20 avril au 24 avril 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait  / 
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + E	A..... / C...../ E.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + B + D	A..... / B...../ D.....	

Semaine 5 (du 27 avril au....)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait  / 
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + E	A..... / C...../ E.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + B + D	A..... / B...../ D.....	